



Interview

**Marlies
Mohr**



Wo ist nur die Zeit geblieben?

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, stellt sich irgendwie immer die gleiche Frage: Wo ist die Zeit geblieben? Nun ist Zeit ja ein relativer Begriff, zumindest in der eigenen Wahrnehmung. Die einen haben zu wenig, andere zu viel Zeit. Wirklich recht machen kann die Zeit niemanden. Das können nur wir selber. Es geht an jedem selbst, die Zeit, die uns gegeben ist, gut zu nutzen. Allzu viel ist ungesund, zu wenig aber auch. In beiden Fällen verkümmern Körper, Geist und Seele. So gilt es, das persönliche Maß zu finden. Zugegeben, das ist nicht immer leicht, doch ein Versuch wert. Fangen Sie am besten damit an, sich hin und wieder eine



kleine Auszeit zu gönnen. Nicht neu, ich weiß, aber ein guter Anfang, wie Sie auf Seite 3 lesen können. Als wunderbare Oase der Ruhe bietet sich auch an kalten Tagen die Natur an. Ein Aufenthalt im Freien stärkt zudem das Immunsystem. Etwas, das wir jetzt besonders gut brauchen können, wo doch überall die Viren auf Angriff gebürstet sind

(Seite 4). Wer seinen Körper lieber im Warmen fit hält, sollte dies mit den richtigen Trainingsutensilien tun. Auf Seite 10 stellen wir Ihnen geprüfte Geräte vor, die vor allem dem vielgeplagten Rücken dienlich sind. Allerdings liegt der Nutzen nur in der Kontinuität. Auch die Ernährung darf im Winter ruhig eine andere sein. Saisonal und regional sollte das Motto aber auch lauten. Mag sich das Angebot vielleicht weniger vielfältig ausnehmen, lassen sich doch leckere Speisen daraus zaubern (Seite 14). Probieren geht bekanntlich vor Studieren. Etwas, was ich Ihnen hier schon erzählt habe, eignet sich übrigens auch als Weihnachtsgeschenk. Doch das Schönste, was Sie schenken können, ist wohl Zeit. Ich wünsche Ihnen ein frohes und gesundes Jahr und für 2016 viele gute Stunden.

marlies.mohr@vorarlbergemachrichten.at

Impressum

Redaktion:
Marlies Mohr, Tel. 0664 80588-385,
E-Mail: marlies.mohr@vorarlbergemachrichten.at

Verlagsberatung:
Russmedia Verlag GmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach

Beiträge, Fotos und Quellen:
Marlies Mohr, Heldemarie Netzer, Christine Flatz-Posch, Ludwig Schönbald, Philipp Steurer, Roland Paulitsch, Shutterstock

Drucker (Medieninhaber) und Hersteller:
Russmedia Verlag GmbH, 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1,
Redaktion und Anzeigen: 6858 Schwarzach, Gutenbergstraße 1

Kindheit im Wattebausch

Eltern wurde das Zutrauen in die Fähigkeiten ihrer Kinder abtrainiert, meint Christian Alt.

DORNBERN. „Statt einer Tom-Sawyer-Kindheit erleben Kinder heute ein Aufwachsen im Wattebausch“, sagte Christian Alt, der in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs im gut besuchten ORF-Publikumsstudio referierte. Die sogenannten „Helikopter-Eltern“ würden ihre Kinder bis an die Klassentüre verfolgen. „Sie sind überfürsorglich, behütend und leben in der ständigen Angst, etwas falsch zu machen. Ihr Erziehungsstil ist geprägt von exzessiver Einmischung.“ Solchermaßen beglückte Kinder haben kaum Möglichkeiten, das Leben selbst zu erfahren, obwohl ihre Eltern ihnen alle Optionen bieten, und damit verschwindend geringe Chancen, irgendwann einmal selbstständig zu werden.

Hell oder Kampfhubschrauber Alt begann mit einer Typologie der „Helikopter-Eltern“: Die „Transporthubschrauber“ würden ihren Sprösslingen alles hinterhertragen, sie morgens in die Schule, nachmittags zu Freunden und abends zum Sport kutschieren. Die „Rettungshubschrauber“ wollen



Kinder sollen abhängen dürfen.

ihre Kinder um jeden Preis vor Unannehmlichkeiten bewahren und die „Kampfhubschrauber“ schließlich wachen wie Guerillatrupps mit Argusaugen über jeden Schritt ihres Nachwuchses. Jene Eltern seien es vor allem, die „uns das Leben schwer machen. Sie regen sich über alles auf, mischen sich überall ein, fordern Lehrplanänderungen und Disziplinierungsmaßnahmen.“ Ein großes Misstrauen gegenüber Bildungseinrichtungen sei jedoch allen „Helikopter-Eltern“ gemeinsam und als Folge davon eine möglichst frühe zusätzliche Förderung in alle erdenklichen Richtungen.

Abschied von der Perfektion Eltern sind aber nicht nur damit beschäftigt, Be-

ruf und Familie unter einen Hut zu bringen, mit Zeitdruck, veränderten Rollenaufteilungen und finanziellen Belastungen klarzukommen. Der Erziehungsalltag ist auch ein Balanceakt zwischen zu viel und zu wenig, zwischen gewähren lassen und Grenzen setzen, zwischen einfühlsamer Zuwendung und Lenkung. „Wärme und Kontrolle stehen in einem Wechselspiel“, erklärte Christian Alt. Eltern, die „die Kunst des richtigen Erziehens“ beherrschten, würden weniger auf Unterordnung, dafür mehr auf Selbstentfaltung setzen, auf liebevolle Zuwendung und Nachgiebigkeit, und die angeborene Neugier und den Forschergeist des Kindes in alle Interaktionen einfließen lassen. „Loslassen statt einengen“, heiße die Devise, um die Selbstständigkeitsentwicklung der Kinder zu fördern, und setze Vertrauen in die Potenziale der Kinder voraus. Und wohl auch die Verabschiedung vom Anspruch, als Eltern perfekt zu sein.

Info: Die Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfs wird in Kooperation mit dem ORF Vorarlberg und Russmedia durchgeführt und vorwiegend vom Land Vorarlberg/Fachbereich Kinder- und Jugend finanziert. Infos, Termine und Vorträge zum Nachhören und -lesen: www.vorarlberger-kinderdorf.at



GEWINNER - Bertha und Karl Willi aus Gaisau haben im Rahmen des „VN Fit & Gesund“-Gewinnspiels 3 Übernachtungen für 2 Personen mit 12 Inklusivleistungen, erweiterter Halbpension und Ayurveda-Behandlung im Hotel & SPA Larimar****S in Stegersbach/Südburgenland gewonnen (im Bild mit Patrizia Gunz, Russmedia, r.).